

Badminton RSC : exemple de déroulement d'une séance

Echauffements

- Eveil des cervicales : massage de la nuque en cercle : 5 fois dans les deux sens
- Bras en rotation en avant et arrière (type crawl) : 10 fois avant et 10 fois arrière
- Mouvements coude-poignet en passant dessus/dessous
- Marche rapide : 2 tours
- Course en petites foulées : 2 tours
- Montée genoux : 1 tour
- Talon-fesses : 1 tour
- Pas chassés : 3 pas à droite, 3 pas à gauche en maintenant la pointe de pied dans la direction
- **NPO de boire**

Ateliers

1- Ralenti au niveau du filet.

Un joueur de chaque côté du filet. Le joueur 1 est près du filet et lance un volant. Le joueur 2 le renvoie juste derrière le filet puis part au fond du terrain en simulant un mouvement de récupération en ayant la raquette haute dans le dos puis revient vers le joueur 1 qui relance un volant.

NPO de boire

2- Court-court-long

Un joueur de chaque côté du filet. Le joueur 1 est près du filet et lance un volant. Le joueur 2 le renvoie juste derrière le filet. Le joueur 1 lance haut et long pour permettre au joueur 2 de faire un smash.

Suite avec un jeu de carte : par exemple

- De 1 à 5 : retour avec smash
- De 5 à 10 : retour long

NPO de boire

3- Matches :

Puis match à 4 en alternant les adversaires côté fenêtres toutes les 3/5 mn : NPO de bien se positionner par rapport au volant pour le lancer haut et long : raquette à droite en AR et index gauche pour indiquer la direction

NPO de boire

Etirements

- Poignets avec appui : tendre alternativement jambe droite puis gauche (mollets) avec talon posé au sol
- Fléchir une jambe et étirer l'autre puis alterner
- Epaules : main gauche sur le poignet droit : étirement du bras droit vers le sol puis alterner
- **NPO de boire**